



STAGE INTERDEPARTEMENTAL DIJON



6 DEPARTEMENTS 48 NAGEURS 6 COACHS

Identité du stage interdépartemental

Eure et Loire

*Baschon
Amaury
*Enjelvin Tom
*Bouferache
Ylies
*Lima Leite
Enzo
*Paris Lohan
*Lhoste Ayoub
*Zadhorozna
Daryna
*Maguet
Camille

Entraîneur
Bertin Pierre

Loir et Cher

*Courtat Maelys
*Monnet
Armance
*Caille Bellamy
Clemence
*Dobson Jean
*Aumarechal
Jules
*Foubert Jules
*Gardin Louis
*Vosgeois Marin

Entraîneur
Gardin Christelle

Cher

*Bujeaud Olympe
*Brinon Axelle
*Chamaillard
Fleur
*Vandal Morin
Kaeline
*Benoist Florian
*Deballon Théo
*Fahrner Sacha
*Faviere Gabin

Entraîneur
Charrier
Alexandra

Loiret

*Rapicault Luc
*Roldan Paul
*Lallemand Théo
*Tahraoui-Joslin
Yanis
*Garcia Ainhoa
*Baizid Melyla
*Boogaerts
Martine

Entraîneur
Penagé Marine

Indre et Loire

*Huvet Pansart
Léonie
*Hayward
Bryony
*Lorans Isaure
*Bernard Lise
*Ployet Lisa
*Dumont
Sandro
*Sousa Pacheto
Raphael
*Pouliquen
Ange Baptiste

Entraîneur
Laviose Alexis

Indre

*Zadhorazna
Daryna
*Rigot
Gabrielle
*Pinon Lilou
Galabrun Cloe
*Parent
Manon
*Duclos Yanis
*Douteau
Arthur
Grenon Evan

Entraîneur
Fragnet
Pauline

Groupes des nageurs

- Ce stage interdépartemental a réuni 48 nageurs de 13 à 17 ans soit les 6 départements de la région Centre Val de Loire.

Nous avons réparti les nageurs en deux groupes A et B soit 24 nageurs par groupe.

Suivant les groupes, on alterné entre les deux bassins de 50 m soit le carroussel (Bassin découvert) et Olympique (Bassin couvert).

Les groupes ont été réalisés en prenant en compte le temps du 400 Nl et les différentes spé de chacun.

Les nageurs étaient répartis en trois lignes, nous avons adapté les temps de départs en fonction des séries.

Sur les séries, nous avons plutôt réalisé un travail par vague pour le groupe A afin de favoriser la confrontation des nageurs, le groupe B est resté sur les différentes lignes.

Le groupe A a réalisé 45.8 kms, le groupe B ligne 1 43.8 kms, ligne 2 43.6 kms, ligne 3 38.7 kms.

- ❑ **Groupe A** : FAHRNER SASHA, DEBALLON THEO, GARDIN LOUIS, DUMONT SANDRO, LIMA LEITE ENZO, LHOSTE AYOUB, PARIS LOHAN, VOSGEOIS MARIN, FAVIERE GABIN ENJELVIN TOM, BENOIST FLORIAN, POZZABON AMAURY, DOBSON JEAN, BASCHON AMAURY , BOUFFERACHE YLIAS, POULIQUEN ANGE BAPTISTE, CHAMAILLAR FLEUR, HUVET PANSART LEONIE , CAILLE BELAMY CLEMENCE, FOUBERT JULES , LALLEMAND THEO, SOUSA PACHECO RAPHAEL, ROLDAN PAUL, AUMARECHAL JULES
- ❑ **Groupe B** : **LIGNE 1** /MONNET ARMANCE ,BUJEAUD OLYMPE, VANDAL MORIN KAELINE, BAIZID MELLYLA , MAGUET CAMILLE , DUCLOS YANNIS GARCIA EINHOA, **LIGNE 2** COURTAT MAELYS, LORANS ISAURE, HAYWARD BRYONY, BERNARD LISE , BRINON AXELLE, TAHRAOUI JOSLIN YANIS, DOUTEAU MOREAU ARTHUR , GUERFI ERYNE, PLOYET LISA , **LIGNE 3** ZADHOROZNA DARYNA , RIBOT GABRIELLE, RAPICAULT LUC , PINON LILOU , BOOGAERTS MARINE , GALABRUN CLOE , PARENT MANON



Planning semaine

Groupe A

	Lundi 10 fév	Mardi 11 fév	Merc 12 fév	jeudi 13 fév	Vend 14 fév
		6h45-7h Ptdj	6h Ptdj	6h45-7h Ptdj	7h Ptdj
		8h-10h - A - Carroussel	7h-9h - A - PODM	8h-10h - A - Carroussel	Rangement chambre
9h départ		10h30-11h30 Etirements - placements	9h30-10h30 Proprioception		9h-11h - A - PODM
		12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS
13h arrivée CREPS + installation		12h45-14h Temps calme		12h45-14h Temps calme	
	14h-16h - A - Carroussel	14h45-16h45 - A -PODM		14h45-16h45 - A -PODM	
		17h30-18h30 temps libre	17h-19h - A - Carroussel	17h30-18h30 temps libre	
	19h REPAS	19h REPAS	20h REPAS	19h REPAS	
20h Brief semaine		20h Jeux /temps libre	20h Jeux /temps libre	20h Soirée Ciné	
21h30 chambre		21h30 chambre	21h30 chambre	21h30 chambre	

Groupe B

	Lundi 10 fév	Mardi 11 fév	Merc 12 fév	jeudi 13 fév	Vend 14 fév
		6h45-7h Ptdj	6h45-7h Ptdj	6h45-7h Ptdj	7h Ptdj
		8h-10h - B - PODM	8h-10h - B - Carroussel	8h-10h - B - PODM	Rangement chambre
9h départ		10h30-11h30 Etirements - placements	10h30-11h30 Proprioception	10h30-11h30 Etirements - relaxation	9h-11h - B - Carroussel
		12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS	12h REPAS
13h arrivée CREPS + installation		12h45-13h30 Temps calme	13h30-15h30 - B -PODM	12h45-13h30 Temps calme	
	14h45-16h45 - B -PODM	14h-16h - B - Carroussel		14h-16h - B - Carroussel	
		17h-18h30 temps libre	16h-18h30 ballade en centre ville	17h-18h30 temps libre	
	19h REPAS	19h REPAS	19h / 20h REPAS	19h REPAS	
20h Brief semaine		20h Jeux /temps libre	20h Jeux /temps libre	20h Soirée Ciné	
21h30 chambre		21h30 chambre	21h30 chambre	21h30 chambre	

CONTENU DES SEANCES

□ Lundi 10 Février Après-midi 6kms

Aéro cr / 4N

Echauff :

400(75+25dos à 2 bras en travaillant accélération)

10x50 1pap/2 dos/3Br/4 cr w de coulée ++

300 tuba (75cr 25 jbes / nage vite sauf dos) bien aligné

2x1004n 1 endroit,1 envers enchainé

4x50 (15m ond vite +20 m relâché+15m ond vite et arrivée vite sur le mûr)

Bloc 1

6x100 cr z2 Départ 1.25 à 1.30 suivant les grpes

2x200 4n Départ 3 à 3.15 w coulée++

6x50 cr D 50 à 1' (1 /- de coups bras 1/vitesse 400m)

100 au choix

Bloc 2

3x200 cr z2 Départ 2.45 à 3'

2x200 4n z2 Départ 3 à 3.15 virages vites

6x50 cr palmes 20m vite sans respiration D1'

Bloc 3

2x300 cr z2 Départ 4.15

2x200 4n z2 D3 à 3.15 virage + coulée+++

6x50 cr palmes dernier 15 m vite sans respiration D1'

100 au choix



CONTENU DES SEANCES

□ **Mardi 11 Février matin Vo2 6kms200**

1/100 cr MQR+50brasse jbes cr+300 4N (25 godille/25 éduc/25 nc)
(200 cr pull acc/50m+100 spé (25 godille/50 éduc/25vite)

BLOC à réaliser x4 (3 nc/1 Palmes)

6x100 cr IB D 1.30 à 1.35
2x50 D50 +100 D 1.45+2X50 D50 spé

(100 au choix +50 4n)x2
16x50 cr D 50
(8/ PULL RESP 5 FRQ ++/8 palmes MMP)
300 varié

□ **Après-midi Aéro vitesse 5kms500**

400 (50 au choix/50 traction)
4x100 4n (1jbes/nc/pull/nc)
200 (25cr -cps bras/25 progr ià 4)
8x50 DP 1 coulée passive/30 spé éduc
1 coulée active 25 spé progr/ 25 au choix

2/ **bloc à faire 3 fois jbes/pull/nc**

6x75 spé (50 m sprint/30 sple di'+15 m sprint
600 (50 dos à 2 bras)+100 cr glissé)

3/ **8x50 palmes 10m vite jbes +4 cycles rapide**

600 (100 jbes tuba (50 ond/50 batts)+100 au choix)x3



CONTENU DES SEANCES

☐ Mercredi 12 Février aéro cr/4n matin 6kms 300

1/200 cr 3/5

400 (1004n 1 endroit/1 envers)

200 (coulée+reprise de nage +5 mouvements spé vite)

400 (50 cr ampli/25 spé acc)

4x100 jbes de cr acc à 4 D 2.15

2/ 5x800

1/400 (25pap/50cr/25pap) 400 (25 dos/50cr/25dos)

2/(400 cr z1/400 z2)

3/400 (25br/50cr/25br) 400 (25cr/504n/25cr)

4/ Acc/200 m

5/4x50 1/nage vite en pap/3x1004n vite dos/3004n vite br

3/ 12x50 jbes

1/ ond apnée Max reste surface

2/ jbes ventrales/25 coté droit

3/ batts apnée Max reste surface

4/25 dorsales/ 25 côté gauche

5/6 15 m vite planche résistance

200 au choix

☐ Après-midi VO2 5KMS 4

1/ 400(25j/50 cr/25 educ (MQR, Bras tendus, essuie glace, au choix)

3x100 (25 jbes spé+50 3n+25spé nc)

300 cr Palmes (100 acc/25m,100 coulée 4+4, 100 jbes vite cr)

200 4n (25 educ+25 nc dernier 10 m hypoxie)

6x50 spé (coulée++/coulée+4/coulée+6/25 vite/2x50 acc/au choix)

2/ 6X50 MMP D1' + 2X100 all 400 m D1.30 300 Récup varié

4x50 MMP D1' + 3x100 all 400 m d1.35 400 Récup varié

2x50 MMP D1' + 4x400 all 400 m d 1.40 500 Récup varié

50 TGV

3/ 1200 (200 pull resp 5/200 tuba pull/200 (50 marsouin/50 dos 2 bras acc/200 au choix)



CONTENU DES SEANCES

□ Jeudi 13 Février matin Aéro vitesse 4kms 800

1/ 500 4n envers (25 godille/50 éduc/50 nc)

500 cr (100 m 3 godilles /3 tractions/100 MQR/100 Bras tendus/ 200 jbes vite , bras lents)

2/ 4x100 1/nage (50 éduc/50 nc)

+ 4x50 (15 m vite)

3x200 4N (jbes/pull chevilles/jbes)

+ 6x50 (1^{er} DART + 15 m vite/2^{ème} dernier 15 m vite arrivée

2x400 Palmes

+ 6x 100 m (15m vite+vir coulée+++ arrivée vite)

1/acc /100m

2/ 50/nage 15 m vite/50 cr

600 (100 robot/100 dos retournement/100 plaq tête)

4x50 palmes planche polo *2 (25 m bras D VITE /25 m bras G vite)

*2 idem sans la planche

□ Après-midi aéro cr 6kms 100

1/ 300 cr (50 MQR+100 – coups bras)

3x100 spé sauf cr (jbes torpille/pull/NC)

6x50 (15m vite reste sple) 3 poings fermés/3 NC

3x100 cr (jbes/pull/NC)

300 (75 m 4^{ème} nage/75 cr) 50 lent/25 vite

2/8x400 D 5.30 à 6'00 MP +30

3/ 600 (100 au choix/100 ond /V/D/100 4N spé vite)

8x100 spé sauf cr

(éduc/- cps bras/hybride/nc arrivée + virages vite)



CONTENU DES SEANCES

□ Vendredi 14 Février matin Vo2 5KMS 5

1/ 500 4N (150cr/100br (25j/25nc)/150 dos (25j/25 RTN)/100 pap 25 tract°25 NC)

400 4n (50 pap/150 dos/ 50 br jbes dos/150 cr

300 4n (100 pap/50 jbes dos/100 br/50 cr 25 polo vite/25 nc)

2x50 spé (15m vite reste souple)

2/ **11x100 spé** D 1.35 lent/D 1.40 Moyen/ D 1.45 vite

(1 L/M/VITE/M/VITE/VITE/M/VITE/LENT/M/VITE)

500 varié

11x50 spé idem

450 varié

11x25 spé palmes idem

3/ 4x300

(pull cr resp 3-/5/7)/ jbes palmes (ond/V,D/marsouin)dos (50 RTN/50 dos à 2 bras acc)/ cr tuba pull – cps bras)



BILAN GLOBAL

POINTS POSITIFS

Ce stage a été une vraie semaine de travail et de cohésion, avec une organisation fluide. Le mélange des nageurs entre les départements s'est fait naturellement, et les conditions d'entraînements étaient globalement optimales, avec des bassins bien aménagés et des piscines arrangeantes. S'entraîner en extérieur a été une expérience appréciée, et les objectifs physiologiques et d'émulation ont été atteints. De plus le comportement des nageurs, tant à l'hébergement qu'à la piscine, a été exemplaire.

POINTS NEGATIFS

Quelques points peuvent cependant être améliorés : les 8 meilleurs nageurs de chaque département n'ont pas forcément été retenus et les écarts de niveau ont donc parfois compliqué les entraînements.

Huit séances dans l'eau semblaient un peu légères pour un stage de ce type. La quantité de la nourriture pourrait être revue et la mise à disposition d'une salle de musculation serait un plus. La séparation des nageurs et entraîneurs en deux groupes distincts a limité les échanges.

Ce stage est une belle réussite grâce à l'implication de tous et il a été grandement apprécié par les nageurs.

Merci les
Comités
départementaux

Merci aux
entraîneurs

Merci à la
ligue



FELICITATIONS A TOUS !!!